

# Horaire de nos ateliers - 2022

1102, Boul. La Salette, St-Jérôme  
Québec, J5L 2J7, Canada  
Tél : 450 431-5336  
[info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)

## NOTRE ATELIER DE BASE

### Être bien

DATES	ANIMATEUR
10-11 janvier	Nathalie Bégin
15-16 janvier	Michelle Tanguay
29-30 janvier	Marc-André Rizk
19-20 février	Marc-André Rizk
26-27 février	Marc-André Rizk
23-24 avril	Nathalie Bégin
21-22 mai	Marc-André Rizk
25-26 juin	Marc-André Rizk
16-17 juillet	Marc-André Rizk
10-11 septembre	Colombe Brisebois
1-2 octobre	Marc-André Rizk
15-16 octobre	Nathalie Bégin
19-20 novembre	Marc-André Rizk

### En anglais

DATES	Atelier
1-8-15-22 février	Be in Harmony
4-5 juin	Be in Harmony
10-11 septembre	Be in Harmony
1-8-15-22 novembre	Be in Harmony

## NOS ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

Équilibrer les centres d'énergie <b>NOUVEAU</b>	19-20 février Manon Pelletier	24-25 septembre Manon Pelletier
Atelier pour hommes <b>Réalisez ce que vous désirez vraiment</b>	23-24 avril Marc-André Rizk	28 novembre au 2 décembre Marc-André Rizk
Atelier de l'année <b>La magie d'être soi-même</b>	21-22 mai Colombe Brisebois	26-27 novembre Marc-André Rizk
Découvrez votre puissance intérieure	28-29 mai Nathalie Bégin	
Écoute ton âme (lieu à déterminer)	10 au 12 juin Manon Pelletier	
Bien gérer le changement	18-19 juin Nathalie Bégin	
Prosperité et abondance	15-16 août Colombe Brisebois	
Décodage de vos rêves et de votre habitation	17-18 août Colombe Brisebois	
Écoute et mange sans culpabilité	20-21 août Colombe Brisebois	



## POUR INSCRIPTION :

[www.ecoutetoncorps.com/inscription](http://www.ecoutetoncorps.com/inscription)

1 800 361-3834 / 450 431-5336

## INFORMATIONS UTILES

- Pour lire la description et connaître le prix de chacun des ateliers : [www.ecoutetoncorps.com/ateliers](http://www.ecoutetoncorps.com/ateliers)
- Tous les ateliers (sauf ceux de Phase 3) peuvent être suivis individuellement par tous ou dans le cadre d'une phase.
- L'atelier Être Bien est préalable au cheminement complet de la Phase 1.

**LÉGENDE DES COULEURS :** Ateliers donnés en ligne / Ateliers donnés à Laval / Ateliers donnés à Québec / Ateliers donnés à St-Jérôme

# Horaire de nos ateliers - 2022

1102, Boul. La Salette, St-Jérôme  
 Québec, J5L 2J7, Canada  
 Tél : 450 431-5336

[info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)

## NOS ATELIERS DE LA PHASE 1

Les 5 blessures de l'âme	15-16 janvier Manon Pelletier	24-25 janvier Colombe Brisebois	12-13 février Michelle Tanguay	18-19 juillet Marc-André Rizk	22-23 octobre Marc-André Rizk	29-30 octobre Marc-André Rizk
Comment apprivoiser les peurs	12-13 février Colombe Brisebois	21-22 février Michelle Tanguay	12-13 mars Michelle Tanguay	21-22 juillet Marc-André Rizk	19-20 novembre Manon Pelletier	26-27 novembre Manon Pelletier
Comment développer le senti	12-13 mars Colombe Brisebois	21-22 mars Michelle Tanguay	9-10 avril Michelle Tanguay	23-24 juillet Marc-André Rizk	10-11 décembre Marc-André Rizk	
Comment gérer la colère	8-9 janvier Marc-André Rizk	22-23 janvier Colombe Brisebois	9-10 avril Colombe Brisebois	18-19 avril Colombe Brisebois	14-15 mai Nathalie Bégin	28-29 juillet Marc-André Rizk
Se libérer de la culpabilité	5-6 février Marc-André Rizk	19-20 février Colombe Brisebois	7-8 mai Manon Pelletier	16-17 mai Nathalie Bégin	11-12 juin Michelle Tanguay	30-31 juillet Marc-André Rizk
Comment se libérer d'un stress	5-6 mars Marc-André Rizk	19-20 mars Colombe Brisebois	4-5 juin Colombe Brisebois	13-14 juin Michelle Tanguay	9-10 juillet Michelle Tanguay	2-3 août Nathalie Bégin
Répondre à ses besoins	2-3 avril Manon Pelletier	23-24 avril Manon Pelletier	11-12 juillet Michelle Tanguay	4-5 août Nathalie Bégin	10-11 septembre Michelle Tanguay	8-9 octobre Colombe Brisebois
Décodage des malaises et maladies	30 avril - 1 mai Marc-André Rizk	21-22 mai Nathalie Bégin	9-10 août Michelle Tanguay	12-13 septembre Michelle Tanguay	1-2 octobre Nathalie Bégin	5-6 novembre Michelle Tanguay
Confiance en soi	28-29 mai Manon Pelletier	18-19 juin Colombe Brisebois	11-12 août Nathalie Bégin	3-4 octobre Colombe Brisebois	12-13 novembre Michelle Tanguay	3-4 décembre Nathalie Bégin

## NOS ATELIERS DE LA PHASE 2

L'écoute et la communication	17-18 janvier Michelle Tanguay	22-23 janvier Michelle Tanguay	17-18 septembre Manon Pelletier	24-25 septembre Nathalie Bégin
Comment communiquer avec les différents masques 1	14-15 février Michelle Tanguay	19-20 février Michelle Tanguay	15-16 octobre Marc-André Rizk	22-23 octobre Nathalie Bégin
Comment communiquer avec les différents masques 2	14-15 mars Michelle Tanguay	19-20 mars Manon Pelletier	12-13 novembre Marc-André Rizk	19-20 novembre Michelle Tanguay
Se libérer de l'emprise de l'ego	8-9 janvier Colombe Brisebois	9-10 avril à déterminer	11-12 avril Michelle Tanguay	3-4 décembre Marc-André Rizk
Retrouver sa liberté	15-16 janvier Marc-André Rizk	5-6 février Colombe Brisebois	7-8 mai Colombe Brisebois	9-10 mai Nathalie Bégin
Devenir observateur plutôt que fusionnel	12-13 février Marc-André Rizk	5-6 mars Colombe Brisebois	6-7 juin Michelle Tanguay	11-12 juin Nathalie Bégin
Les pièges relationnels	12-13 mars Manon Pelletier	2-3 avril Colombe Brisebois	17-18 septembre Colombe Brisebois	19-20 septembre Michelle Tanguay
Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité	9-10 avril Marc-André Rizk	30 avril - 1 mai Colombe Brisebois	8-9 octobre Nathalie Bégin	17-18 octobre Nathalie Bégin
Autonomie affective	14-15 mai Marc-André Rizk	28-29 mai Colombe Brisebois	5-6 novembre Marc-André Rizk	14-15 novembre Michelle Tanguay

L'acceptation  
est le  
meilleur  
moyen  
d'atteindre  
le bonheur



**ÉCOUTE TON CORPS**  
Être bien, ça s'apprend

## NOS ATELIERS DE LA PHASE 3

Techniques efficaces en relation d'aide	29 janvier au 4 février Manon Pelletier	2 au 8 juillet Manon Pelletier
Relation d'aide spécialisée	1 au 6 août Manon Pelletier	
Devenir animateur/conférencier	10 au 18 septembre Nathalie Bégin	

### HEURES

Pour connaître les heures auxquelles les ateliers ont lieu :  
[www.ecoutetoncorps.com/calendrier](http://www.ecoutetoncorps.com/calendrier)

### LÉGENDE DES COULEURS :

Ateliers donnés en ligne / Ateliers donnés à Laval / Ateliers donnés à Québec / Ateliers donnés à St-Jérôme